EmásF
Revista Digital de Educación Física
ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

UTILIZACIÓN DE LOS RECURSOS DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Rafael Ortega Cuello

Profesor de Educación Física. Madrid. España
Email: rafaelortegacuello@hotmail.com

RESUMEN

En este artículo lo que se pretende es, describir cuales son los factores más importantes que intervienen durante la práctica de las clases de Expresión Corporal en educación primaria, destacando las características que aportan diferentes autores del tema.

PALABRAS CLAVE:

Expresión Corporal, música, espacio, material, primaria.

1. INTRODUCCIÓN.

Durante la historia de la Educación Física el contenido de la expresión corporal ha ido desarrollándose no exento de cierta dificultad. La expresión corporal es un contenido complejo y difícil de trabajar por parte de los docentes en las clases de educación física, debido en general a la poca formación que han tenido éstos. Y en ocasiones, ha sido denostada no dándole la importancia merecida y sacándole el partido que dicho contenido puede llegar a tener.

Su importancia como parte de la formación del individuo ha sido reconocida en los últimos años por profesionales de diferentes áreas artísticas y de la educación.

En la actualidad esta disciplina está incluida en diferentes campos del saber y posee una gran diversidad de direcciones hacia donde orientar sus aportes.

De esta manera el objetivo de dicho artículo es revisar cuales son los aspectos más importantes que nosotros como docentes de educación física tenemos que llevar a cabo (poner en práctica) para realizar una clase de expresión corporal en primaria.

2. ¿QUÉ ES Y CÓMO SE PROPONE LA EXPRESIÓN CORPORAL?

Algunos autores proponen una línea de trabajo íntimamente relacionada con la danza como es el caso de la expresión corporal-danza, propulsada por Patricia Stokoe en los años setenta y con dicha autora es con la que comenzamos el siguiente análisis.

Según Stokoe (1978): *la expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su propio cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma.*

En Expresión Corporal el instrumento expresivo, la sustancia, se encuentra en el propio ser y reúne en sí lo creado y a su creador, a diferencia del músico, que se expresa por medio del sonido, o del escultor, artista de la piedra, o del poeta cuyo vehículo es la palabra.

Según Stokoe (1978) los aspectos fundamentales de la expresión corporal se sintetizan en 6 puntos:

- ***La sensibilización, es decir, la afinación del cuerpo propiamente dicho desde el punto de vista de los sentidos.***
- ***El dominio del cuerpo por medio de su conocimiento más profundo y de su entrenamiento consciente.***
- ***Conocimiento y aprendizaje del manejo y dominio de la rítmica corporal derivada de los movimientos básicos del cuerpo.***
- ***Corporeización de los elementos musicales por medio del movimiento.***

- ***Empleo de la música como estímulo de la creación.***
- ***Integración de todos los elementos enunciados***

Según Stokoe (1978) hay 4 etapas fundamentales en expresión corporal que debemos de trabajar:

1. ***El despertar. Consta primordialmente de la investigación sensorial que profundiza el reconocimiento de sí mismo; el objetivo es la toma de conciencia del propio cuerpo para lograr la integración del esquema personal. Una técnica que podemos realizar en esta fase es adoptando una posición cualquiera fácilmente sostenible, de modo que nos concretemos en las manos y brazos. Se intenta formar la imagen interna de esta posición, así como registrar sensaciones suscitadas. Esta se podría realizar integrando todas las partes de cuerpo.***
2. ***Comunicación. El objetivo de este aspecto de la práctica es desarrollar la facultad de percibir al otro e interactuar e intercomunicarse con él. Una técnica propuesta para esta fase seria colocándonos por parejas con un integrante activo y otro pasivo.***

   El rol del integrante pasivo seria adoptar una posición que le permitiera el máximo grado posible de relajamiento, mientras que el integrante activo moverá al compañero pasivo tomándolo por cualquier parte del cuerpo que resulte cómoda para ambos. Hay que reseñar que no hay que tomar con brusquedad ninguna parte del cuerpo y no soltarlo nunca bruscamente antes de haberlo apoyado con seguridad.

   Dentro de este apartado hay una segunda etapa que se realizara con objetos de modo que se buscaran formas de comunicación por medio del movimiento corporal en respuesta a la existencia y actitudes de los compañeros, que a su vez harán lo mismo. Posteriormente se interactuará con los objetos respecto a su textura, peso, forma, etc. A partir de esta interacción se descubrirán las posibilidades que ofrecen los objetos para el desarrollo del juego corporal.
3. ***Imaginación. En esta fase de trabajo se imagina el propio cuerpo o parte de él transformando en un objeto y luego se actuara de acuerdo con este.***
4. ***Expresión. Desde el principio se tratara que los participantes se expresen con su cuerpo. A medida que desarrollan su percepción, sensibilidad, imaginación y capacidad de movimiento, sus posibilidades expresivas crecerán y se harán más ricas.***

Según Kalmar (2005) 4 son los elementos de la Expresión Corporal dentro del área del cuerpo y el movimiento:

A) Sensopercepción: En esta área tenemos como punto de partida la sensopercepción la cual se define como el proceso y resultado del registro de la realidad a través de los sentidos, punto de partida de la conciencia tanto del propio cuerpo como del mundo externo.
La imagen sensoperceptiva es la base de todas las demás: la fantasía, por más alejada que parezca estar de la realidad, está basada originalmente en imágenes sensoperceptivas.

B) *Espacio. En segundo lugar dentro de este bloque Kalmar (2005, 47) destaca el espacio ya que según dicha autora "es necesario delimitar el espacio en ámbitos con sus fronteras y regiones. Los ámbitos definen espacios y estos pueden ser:*

- *Espacio personal: Aquel que abarca todo lo que habita de la piel hacia dentro del cuerpo.*
- *Espacio parcial: Aquel que abarca lo que habita de la piel para afuera, mientras no nos desplazamos de lugar.*
- *Espacio total: Aquel que abarca todos los recorridos.*
- *Espacio social. Aquel que abarca la conciencia vincular con los otros, como pueden ser parejas, tríos o grupos.*
- *Espacio físico. Aquel que orienta la atención al lugar concreto en que nos estamos desenvolviendo, ya sea natural o culturalmente construido.*
- *Espacio escénico: Aquel que surge con el cambio de mirada, cuando aparece el espectador.*

C) *Calidades de movimiento. Las calidades de movimiento que según Kalmar (2005) pueden ser de forma consciente, o pueden surgir como una consecuencia inevitable al investigar en forma orientada a los ejes. Algunos ejemplos son:*

- *Buscarlas a partir de movimientos conscientes desde los huesos, piel, los espacios internos y zonas motoras.*
- *Trabajar directamente las acciones como impulsos, rebotes, vibraciones, torceduras, estiramientos etc.*
- *Trabajar una misma acción modificando sus intenciones y generando diversas cualidades,*
- *Desarrollar la imitación u observación del movimiento de la naturaleza o de objetos.*
- *Desde la reproducción de imágenes, crear espacios de diversos tamaños.*
- *Con la estimulación sensorial trabajar los aromas, colores, texturas, gustos, temperaturas etc.*

Dentro de estas calidades Kalmar 2005 (2005) destaca las siguientes:

- ***Fluidez:** Es el iniciador del acto y se mantiene siempre presente.*
- ***Peso:** Elemento del esfuerzo, el cual no debe confundirse con el peso corporal.*
- ***Tiempo:** Dependerá de la actitud que es la que moldeara la calidad del movimiento.*

D) *Corporación de los elementos de la música. En este apartado Kalmar (2005) desarrolla los aspectos fundamentales de la sensibilización del sistema auditivo es decir de nuestra escucha. Para ello propone una serie de acciones que facilitan al docente el desarrollo de dicha cuestión,*

- *Investigar las posibilidades de utilizar el cuerpo como fuente o generador de sonidos, investigando múltiples y sensibles maneras de generarlos con la voz, el aparato respiratorio o explorando el cuerpo como elemento de percusión.*
- *Investigar las posibilidades de generar sonidos con diversas partes del cuerpo sobre el mundo externo.*
- *Explorar los objetos del lugar físico que podrían servir como instrumentos del percusión, y la posibilidad de producir sonidos de frotación, golpeteo o entrechoque, de manera que se cuide la calidad de los mismos.*
- *Fabricar instrumentos informales que puedan generar ambientes sonoros variados y significativos.*

Según Ortiz (2002) para que se produzca expresión, comunicación y creatividad es necesario y requisito fundamental, que se dé un ambiente favorable de aceptación, comprensión, respeto y sinceridad.

Según Sierra (1997) en la creación de este ambiente tienen especial importancia la sala, los materiales y la música. Todos los estímulos que incitan a la acción expresiva deben ser considerados. Stokoe y Harf (1984, 25) distinguen los siguientes:

- *El habla, que incluye el lenguaje escrito y el hablado.*
- *El sonido y la música: instrumentos, cintas, CD,..*
- *La forma, el color y la plástica: cuadros, diapositivas, laminas,…*
- *Los objetivos*

Por su parte Brozas (1994) en el marco de los recursos didácticos, habla de dos grandes grupos:

- *El de los soportes-estímulos, los que a su vez se diferencia:*
  - *Los espaciales-materiales*
  - *Los sonoros-visuales*
  - *Los humanos*
- *El de los recursos metodológicos (formas de intervención y propuestas de organización).*

Entre los recursos espaciales-materiales, Brozas (1994) habla de cinco posibles funciones de los objetos, en los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Expresión Corporal:

- ***La función de apoyo: que otorga al objeto una capacidad tranquilizadora, de escudo y soporte emocional.***
- ***La función de información: ya que el objeto aporta datos perceptivos y simbólicos.***
- ***La función de inducción: ya que los objetos provocan relaciones asociativas, animan los procesos imaginativos y conducen a determinados estados emocionales.***
- ***La función de transformación: ya que el objeto puede modificar el aspecto y las posibilidades del propio cuerpo y del espacio.***
- ***La función de medición: ya que los objetos pueden facilitar el acercamiento corporal y la relación interpersonal.***

3. ¿CÓMO SE UTILIZAN LOS MATERIALES EN EXPRESIÓN CORPORAL?

3.1. LA SALA.

Según Ortiz (2002), si el espacio es muy pequeño e impide el movimiento vital no será adecuado, así como si es demasiado grande por resultar frio y disperso. El suelo debe permitir andar descalzo y debe estar ventilado.

Para Varios (1993) se debería de considerar siempre el local o lugar de desarrollo de las sesiones y valorarlo para la construcción o no, de los objetivos de las prácticas. Utilizar el lugar idóneo.

Valorar la comodidad del alumno en cuanto a:

1. **Las ropas cómodas o adaptadas.**
2. **La posibilidad de hacer prácticas descalzos.**
3. **Un buen lugar**
4. **El mejor ambiente para lograr el mayor placer en el movimiento.**

Una sala con:

- **Ambiente cálido.**
- **Iluminación variable a voluntad.**
- **Temperatura idónea.**
- **Todo tipo de material.**
- **Buena aireación.**
- **Silencio o cierto aislamiento.**
- **Etc.**

Grondona y Díaz (1989) consideran que, la sala donde se realice la actividad, deberá de tener algunas características particulares para un mejor desenvolvimiento de la tarea, ya que la misma, no deja de ser un recurso didáctico:

- ***Espacio amplio adecuado para el número de integrantes del grupo.***

- ***Iluminación adecuada.***
- ***Piso apto, en lo posible de madera o linóleum.***
- ***Posibilidades de regular la temperatura ambiente.***
- ***Lugar para guardar los elementos necesarios que utilicen en las clases.***

Así deberá contar con los implementos básicos, tales como:

- ***Instrumentos musicales.***
- ***Equipo de audición.***

Sabemos que no siempre contamos con la sala apropiada ni con todos los implementos enumerados, pero el docente tendrá que adecuarse a las limitaciones o carencias, tratando de llevar a cabo la tarea, aun en las condiciones menos favorables, intentando que el aprendizaje no se vea perjudicado.

Sefhovich y Waisburd (1992) consideran que las dimensiones del salón deben ser adecuadas para la cantidad de niños en el grupo, calculando que todos ellos quepan cómodamente acostados en el piso, con los brazos y piernas extendidos, sin estorbarse unos a otros. Debemos recordar que un salón pequeño y sin espacio vital no permite el movimiento espontáneo y libre, mientras que un recinto demasiado amplio es frio y propicia la dispersión.

También es importante que el piso sea de madera, linóleum o algún otro material cálido, puesto que se trabaja descalzo, debe estar limpio y ser seguro, sin asperezas, astillas u objetos dañinos.

Según Sierra (1998) la sala puede afectar a las sensaciones y a la tranquilidad, deberá ser un espacio cubierto y cerrado con un suelo cálido, con luz natural si es posible, y si no con suficiente luz artificial, y que en cualquier caso podamos controlar, tanto para poder iluminar, como para dejar a oscuras, de dimensiones regulares y suficientes en función del alumnado que compongan nuestros grupos, con sistema de calefacción que permita tener una temperatura agradable, constante y regulable, y preferentemente en un lugar silencioso.

Ortiz (2002) considera que la instalación debe estar cubierta, bien ventilada y con suficiente espacio libre para facilitar el movimiento creativo, evitando choques y accidentes. Si se utiliza música, el equipo debe de tener potencia suficiente en función del espacio y fácil acceso para su manejo.

3.2. LOS MATERIALES

Según Varios (1993) el material para las sesiones será extremadamente variado, pero no por ello sofisticado, el equipo de música, un baúl de retales de disfraces, elementos de percusión, material de gimnasio: colchonetas; espalderas; bancos suecos; etc. La imaginación y el estudio de las condiciones materiales nos ayudarán a no encontrar impedimentos por la falta de alguno de los materiales descritos

Ortiz (2002) considera que, en lo concerniente al uso de los implementos en el trabajo de la Expresión Corporal, lo más recomendado es que fomenten la creatividad y la imaginación de su empleo, que no conduzcan a respuestas estereotipadas o cerradas, se presentan variados objetos (de diferentes pesos, tamaños y texturas) y si es posible que los alumnos participen en su elaboración.

Sefchovich y Waisburd (1992) creen que cada uno de los materiales utilizados en la sesión de expresión corporal, tiene características por las cuales se escoge.

Así, cada material debe seleccionarse de acuerdo a las experiencias del maestro y en las sensaciones que el material despierta. Para cada periodo de trabajo hay materiales básicos.

Si bien es cierto, que exponer al niño a las posibilidades que ofrecen los distintos materiales enriquece su experiencia, la profundización en cada uno de ellos es de suma importancia, puesto que la creatividad aparece cuando se rompen los límites impuestos por lo estereotipado o conocido y se exploran terrenos nuevos y no habituales.

Grondona y Díaz (1989) creen que debemos utilizar en Expresión Corporal, objetivos que nos sirven como contacto con el mundo exterior y además, como nexo para el desarrollo de la comunicación. Los objetivos pueden ser variados y ofrecer aportes diferentes, que ayuden al desarrollo de la percepción y de la imaginación.

Debemos considerar que el objeto se transforma en auxiliar cuando llamamos la atención sobre el mismo en función del aprendizaje.

Para la selección de los objetos auxiliares, se deberá tener en cuenta quien lo utilizará, atendiendo a las necesidades de cada edad y grupo, debiendo estar en función de los contenidos que se quiera trabajar. Aclaramos que, se pueden utilizar objetos conocidos y cotidianos, como también, objetos no convencionales ni de uso corriente como: aros; telas; cajas; globos; tizas; arcilla; cintas; plastilina; pelotas; entre otros.

Sierra (1998) considera que, además de los materiales específicos de la Educación Física (aros, cuerda, pelotas, picas, etc.), un es recomendable disponer de toda una gama de materiales que podríamos llamar desecho, baratos y de fácil manejo y sustitución. También es posible utilizar material convencional, del que se dispone en cualquier aula, y así, a modo de ejemplo, una de las sesiones propuestas en el apartado práctico utiliza precisamente sillas.

Según Varios (1997) el material nos sirve como contacto con el mundo exterior y como nexo para el desarrollo de la comunicación. A la hora de seleccionar los objetos debemos tener en cuenta al alumno que va dirigido, su edad, el grupo y los contenidos que queremos trabajar.

Cada material tiene unas características particulares. Utilizar un material implica comprender que sensación aporta a nuestro subconsciente. Los siguientes apartados describen distintos tipos de sensaciones:

- **Sentimiento que provoca el material.**
- **Tipos de movimientos que puedo hacer con el objeto de forma individual y conjunta.**
- **Valorar si dicho material posibilita que se produzca en el alumno el placer de movimiento, y la estimulación de su fantasía e imaginación.**
- **Observar si el objeto, provoca calidad de movimiento en las variadas manifestaciones de expresión y estados de ánimos, dentro de una situación de aprendizaje.**

La constancia en la exploración, origina nuevas formas de movimiento que permiten en acceso a sentimientos más profundos y auténticos y representaciones originales y creativas.

Los objetos pueden cubrir diferentes funciones:

- **Objeto tratado desde el punto de vista sensorial. Se intenta descubrir las cualidades físicas de los objetos, utilizando todos los sentidos.**
- **Objeto que tapa partes corporales. Primero taparíamos la mayor cantidad de zona corporal, para ir poco a poco reduciéndola.**
- **Objeto que es accesorio al cuerpo. Supone utilizar y manejar objetos durante la representación. La función del objeto es de ayuda, teniendo finalidad en sí mismo, ya que con él se refuerza lo que se quiere representar.**
- **Sin objeto. Consiste en representar, utilizando objetos que no están presentes en la representación. Al principio, parte el cuerpo se transforma en un objeto.**
- **Utilización de objetos que empleamos con la función cotidiana de dicho objeto, sino otra. El objeto se transforma, perdiendo su funcionalidad para adquirir un nuevo uso.**
- **Objeto simbólico. El objeto es demandado en la representación por el mismo, sino por las sensaciones y sentimientos que provoca al alumno.**

Según Motos (1983) considera que se puede partir de un triple tratamiento de los objetos a utilizar:

- ***Desde el punto de vista sensorial:* en este caso intentamos descubrir las cualidades físicas de los objetos utilizando todos los sentidos: textura color, peso, forma, equilibrio, movilidad, sabor. Y a partir de aquí se tratara de encontrar posibilidades que el objeto en cuestión ofrece para el juego y el dialogo corporal.**
- ***Tratamiento lúdico:* el objeto se transforma, pierde su funcionalidad para adquirir un nuevo uso. Consiste pues en emplear los objetos de otra manera, en buscarle usos inusuales, y desde la nueva utilización encontrada jugar con ellos.**
- ***Tratamiento simbólico:* el objeto adquiere un valor simbólico de manera que expresada un sentimiento o sensación.**

Blández (1998) nos habla de materiales propios del contenido de expresión dentro de los ambientes de aprendizaje, pero también pueden ser apropiados en otras metodologías. Las telas, los plásticos o papeles los podemos incorporar a nuestro propio cuerpo para comunicar, gesticular o expresar algo.

3.3. LA MÚSICA.

Grandona y Díaz (1989) creen que la música es otro de los recursos importantes con que se cuenta en las clases de Expresión Corporal. Además de proporcionar los climas más apropiados para los diferentes momentos, desarrolla la percepción auditiva y provoca en el alumno respuestas corporales más sensibles y creativas.

El docente de Expresión Corporal puede proporcionar diferentes estímulos sonoros con su aparato fonador o percutiendo en su propio cuerpo: también podrá introducir elementos tales como diarios, maderas, cajas y otros que le sirvan a los mismos fines como instrumentos no-convencionales. Los alumnos a su vez pueden generar sus propios sonidos y utilizar los antes mencionados complementando y enriqueciendo el lenguaje del movimiento.

El docente necesita poseer conocimientos musicales básicos, puesto que muchas veces debe guiar al músico acompañante. Entendemos que lo ideal es que el músico acompañante haya vivenciado previamente la Expresión Corporal, capacitándose de esta manera para proporcionar un estímulo acorde a todo momento.

También debemos de:

- **Escoger una cuidadosa selección de temas de acordes con las actividades propuestas.**
- **La calidad de las grabaciones.**
- **El uso apropiado evitando el exceso o el poco volumen.**

Según Sierra (1998) el motivo fundamental por el que la música suele ser una constante en las sesiones de Expresión Corporal, es que nos ayuda a crear ambiente determinados y estimula la aparición de las más variadas emociones; estados de ánimo; ideas; imágenes mentales; sensaciones; sentimientos; etc. Si bien no es indispensable en la mayoría de los casos, la música nos será de gran ayuda. Por otra parte, sería bueno hacer de la música una necesidad imprescindible por lo que se recomienda alternar actividad en las que intervenga y en las que no sea necesaria.

Es importante disponer de un repertorio de instrumentos musicales, sencillos pero diversificados (cascabeles, claves, crótalos etc.) o creados por el propio alumnado a partir de los más diversos materiales, para cuando deseemos utilizar música creada por el propio grupo. Es necesario también tener un equipo de sonido lo suficientemente potente como para que la música pueda ser bien escuchada en todo el espacio que disponemos, situado dentro de la sala, en un espacio de cómodo acceso, con grabaciones de los más diversos estilos (clásica, rock..) y para cuando queramos utilizar música grabada.

Según Blández (1998) la música es una material para la expresión corporal dentro de los ambientes de aprendizaje, pero también pueden ser apropiados en otras metodologías.

Sefchovich y Waisburd (1992) dicen que en las clases de expresión corporal la música sirve como elemento de apoyo. El objetivo no es enseñar a los niños a ejecutarla, sino a que la disfruten y manifiesten a través de ella en distintos estados de ánimo. En otras palabras debemos de utilizarla como puente para conseguir una mejor comunicación con nosotros mismos y con el grupo.

La música tiene profundas repercusiones es el inconscientes y en la memoria auditiva.

Resulta conveniente que nos abramos a cualquier tipo de música que sea adecuada al momento y a la situación.

El maestro debe estar familiarizado con la música que va a emplear, y es preciso que revise que estado de ánimo producen en él, las distintas melodías y cuál es el volumen conveniente para cada uno de ellos, ya que variar los grados de volumen produce una impresión diferente en la percepción.

Siempre es útil tener a mano uno o dos instrumentos sencillos de percusión para dar consignas, y como apoyo al uso de códigos.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Blández, J. (1998) La utilización del material del material y el espacio de educación física. Barcelona: INDE.

Grondona, L.M y Díaz, J.D (1989) Expresión corporal. Su enfoque didáctico. Buenos Aires: Nuevo Extremo.

Kalmar, D. (2005) ¿Qué es la Expresión Corporal? Buenos Aires: Serie Azul.

Motos, T. (1983) Iniciación a la Expresión Corporal. Barcelona: Humanitas.

Ortiz, M.M (2002) Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física. Granada: Grupo Editorial Universitario.

Sefchovich, G y Waisburd, G. (1992) Expresión Corporal y creatividad. México: Trillo.

Sierra, M.A. (1998) La Expresión Corporal como contenido de la Educación Física escolar. Revista Electrónica Askesis, nº1 (http://www.askesis.arrakis.es).

Stokoe, P. (1978): Expresión corporal. Guía didáctica para el docente. Buenos Aires. Ricordi

Stokoe, P y Harf, R. (1984) La expresión corporal en el jardín de infantes. Barcelona: Piados.

Varios (1993) Fundamentos de la educación física para enseñanza primaria. Barcelona: INDE.

Varios (1997) Desarrollo de la expresividad corporal. Zaragoza: INDE.

Fecha de recepción: 4/7/2014
Fecha de aceptación: 21/10/2014